

健康 Eye

けんこう・アイ



健康ひとくちメモ Topics of the month <12月>

～慢性腎臓病を予防しよう～

腎臓は、私たちの体の中で尿や血液を作る働きや、血圧を調整する大切な働きをしています。この腎臓の機能が正常に働かなくなり、体内の不要物が十分に排泄できなくなってしまった状態を慢性腎臓病といいます。

初期の自覚症状はほとんどなく、進行していくと人工透析が必要となる可能性があります。早期発見をするため

には、定期的に尿検査や血液検査を受けることが大切です。

同病は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病と関連があるとされています。減塩や腹八分目の食生活を心掛けることや、普段の生活に加えて10分程度の運動を取り入れることで、予防をしましょう。



「あやせいいき健康だより」は3月に全戸配布しています。届いていないときは地域包括ケア推進課(保健福祉プラザ内)へ 問 同課 ☎77・1116

あやせ24時間健康相談 医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。フリーダイヤル ☎0120・1192・61

介護予防講習会

認知機能低下の予防に効果的な、運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」を行う。
時 12月6日(金)10時～11時30分 場 大上自治会館 対 市内在住で40歳以上の方 定 20人(申込順) 申 12月2日から地域包括支援センターメイプル ☎38・5906



離乳食ゴックン教室

離乳食の話と試食、身体測定。講師は管理栄養士、保健師。時 12月20日(金)10時～11時30分 場 保健福祉プラザ 対 4～8か月児の保護者 定 20人(申込順) 持 母子健康手帳 申 健康づくり推進課 ☎77・1133



オストメイト健康教室

講演、グループ懇談、個別相談、装具の展示。相談員は皮膚・排泄ケア認定看護師。時 12月15日(日)13時30分～16時30分 場 イオンモール大和(大和市) 対 人工肛門・ぼうこう保有者と家族、関係者、関心のある方 定 60人(先着順) 問 日本オストミー協会神奈川支部 ☎080・8728・6661



電話相談員ボランティア募集

(福)横浜いのちの電話が行う、自殺予防対策の一環としての、心の危機に直面する人のための電話相談。対 ボランティア活動に関心がある方(応募資格など、詳細は要確認) 問 同法人 ☎045・333・6163



12月の健康相談

相談の名称など(無料)	時(祝日・振り替え休日・年末年始の閉庁日は除く)・相談内容など	問
成人健康相談	12/4・12/18の各水曜日9:30～11:45。生活習慣病などの相談。骨健康度測定もあり	健康づくり推進課 ☎77・1133
保健師による心の健康相談	12/19(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	12/19(木)9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。40歳以上の方対象	
妊娠・出産・子育て総合相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。妊娠・出産・子育ての悩み、児童虐待について(電話可)	
いきいき健康・食事相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。健康・栄養・酒害相談など	
高齢者ヘルスアップ相談	12/2(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

レインボー健康体操指導者養成講座

「レインボー健康体操」を地域で普及するための指導者を養成する講座を開催します。同体操は、脳刺激、ストレッチなどを取り入れることで、脳の活性化、筋力低下予防と、骨を丈夫に保つための運動を体に無理なく実施するものです。同講座では、同体操の理論や技術、指導方法を学びます。

時 1月15日～3月18日の各水曜日9時15分～11時45分(全10回) 場 保健福祉プラザ 対 市内在住・在勤で40歳以上の方 持 動きやすい服装で飲み物、タオル、バスタオル 定 20人(申込順)

申 12月2日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116



健康度見える化コーナー相談会

5種類の機器を使用し、体組成・脳年齢・骨健康度・血管年齢・血圧の測定と結果の印刷。希望者には結果の見方や生活習慣改善について保健師や管理栄養士からアドバイス。時 12月18日(水)9時30分～12時 場 保健福祉プラザ 定 30人(先着順。当日、番号札を取ってください) 問 健康づくり推進課 ☎77・1133



認知症カフェ

認知症の方や家族が気軽に参加し、情報交換や相談ができる場として、「認知症カフェ」を実施。(途中入退場可)。対 認知症の方と家族、認知症に関心のある方 申 12月2日～開催日前日に電話

時	場	申
12/10(火)10:00～11:30	地域交流館はなね(上土棚南)	地域包括支援センター泉正園 ☎70・1888
12/11(水)13:00～15:00	介護老人保健施設メイプル(吉岡)	介護老人保健施設メイプル ☎76・6866 ※送迎あり。希望者は12/6までに電話
12/19(木)10:00～11:30	特別養護老人ホーム杜の郷(寺尾南)	地域包括支援センター杜の郷 ☎76・8866

